

人们都期望有一种“万能”食物能够抵抗所有癌症，但真相是：没有！  
不过，多食用蔬菜、水果、全谷物、豆类等食物可以降低很多癌症风险。

## 美国癌症研究所推荐十种抗癌食物

美国癌症研究所(AICR)推荐的抗癌食物，可能你每天也在吃，知道它们的抗癌作用后，不妨有意识的多吃点吧！肥胖会增加11种癌症的患病风险，而全麦食物、豆类中含有丰富的膳食纤维，蔬菜、水果卡路里非常低，它们都能通过控制体重实现间接抗癌。

**抗癌力一级指：**有较强的证据支持其抗癌作用。

**抗癌力二级指：**可能对这些癌症有预防作用。

**1. 苹果：**苹果富含膳食纤维和维生素C，一个苹果中含有日常推荐量10%的膳食纤维和维生素C。肠道菌群还能利用膳食纤维中的果胶产生对细胞有益的化合物。

抗炎抗氧化的槲皮素、表儿茶素、红苹果中含有的花青素、苹果皮中含有三萜类化合物都使具有极强的抗氧化能力。

抗癌力一级：结直肠癌  
抗癌力二级：口咽癌、喉癌、肺癌  
**2. 蓝莓：**蓝莓是所有水果中抗氧化能力最强的。蓝莓中含有丰富的维生素C、维生素K、锰元素，还有膳食纤维。

抗癌力一级：结直肠癌  
抗癌力二级：口咽癌、喉癌、肺癌

**3. 西兰花和十字花科蔬菜：**十字花科蔬菜完全不含淀粉。几乎每种十字花科蔬菜都含有丰富的维生素C、锰，一些深绿色的蔬菜还含有维生素K。

叶酸、维生素B、镁、膳食纤维、类胡萝卜素、花青素等也能在部分蔬菜中检测到。

抗癌力一级：结直肠癌  
抗癌力二级：口咽癌、喉癌、肺癌

**4. 樱桃：**有研究显示，无论是酸樱桃还是甜樱桃都富含维生素C和膳食纤维，还有矿物质钾。酸樱桃中还含有维生素A。

抗癌力一级：结直肠癌  
抗癌力二级：口咽癌、喉癌、肺癌  
**5. 胡萝卜：**胡萝卜中含有丰富的维生素，半杯(约120g)胡萝卜中就含有我们一天所需维生素A的两倍，其中维生素K和膳食纤维的含量也非常丰富，可以起到很好的抗氧化作用。

抗癌力一级：乳腺癌  
**6. 蔓越莓：**蔓越莓汁可以预防尿路感染。同样是富含维生素C和膳食纤维。花青素、熊果酸、苯甲酸等，使它有极强的抗氧化能力。

抗癌力一级：结直肠癌  
抗癌力二级：口咽癌、喉癌、肺癌

**7. 亚麻籽：**亚麻籽含有优质镁、锰、维生素B1、膳食纤维，富含矿物质硒，还能提供蛋白质和微量元素铜。

亚麻籽富含植物类雌激素如木脂素，因此很多研究都集中在其能预防乳腺癌上，近年来还有研究亚麻籽在前列腺癌中发挥作用。

腺癌和结肠癌中的作用。

抗癌力一级：结直肠癌

**8. 柚子：**一只柚子就能提高成年人一天所需的维生素C。

抗癌力一级：结直肠癌

抗癌力二级：口咽癌、喉癌、肺癌

**9. 大豆：**大豆含有丰富的植物性雌激素，膳食纤维、钾、镁、铜、铁等。

大豆还是多不饱和脂肪酸ω-6和ω-3的优质来源。

抗癌力一级：结直肠癌

**10. 全麦：**包括糙米、燕麦片、玉米、全麦面包、大麦、荞麦、干小麦、小米、高粱等。全麦食物中含完整的营养素，包括膳食纤维的麸类、淀粉胚乳等。

全麦食物中超多的营养素，使研究者很难说明它如何抗癌、哪些成分能抗癌。

抗癌力一级：结直肠癌

《健康时报》

## 家里餐桌应常备的三种救命菜

绿叶蔬菜有很多神奇的功效，每天至少要食用3盎司~5盎司(85克~142克)。美国《赫芬顿邮报》刊文指出，以下3种绿叶蔬菜，堪称“救命菜”，应该多吃。

**小白菜** 小白菜又称上海青或油白菜。小白菜是钾元素的一个最佳来源，而钾元素有助于增长肌肉和保持血压处于正常水平。它还富含多种维生素，能增强免疫系统功能，增加白细胞的活性和提高人体对毒素所产生的反应。

**食用方法：**把小白菜茎下端的白色部分切碎，用鸡肉或蔬菜汤和芝麻油炖

炯；2分钟后加入小白菜的叶子，再煮2分钟就可食用。

**甘蓝菜** 甘蓝菜含有能对癌症起到控制作用的化合物(芥子油甙和山柰酚)。研究人员认为，这两种化合物能抵御癌症，对心脏起到保护作用，降低血压，增强骨骼力量和减轻体内的炎症。甘蓝菜还富含叶黄素和玉米黄质，这两种抗氧化剂有助于预防眼部疾病和与老化相关的视力丧失。

**食用方法：**把甘蓝菜和切碎的洋葱用旺火短时间煸炒。

**豆瓣菜** 豆瓣菜又称西洋菜或水田



芥。一把豆瓣菜就能满足人体每日对维生素K的推荐摄入量。如果能坚持每天都食用豆瓣菜，持续两个月，就能减轻白细胞所受到的损伤，减少患癌症的风险，使甘油三酯的含量降低10%。

北京时间生活 2016.11.30

## 橘子烤着吃 竟然不用去医院

体质削弱的人群，每到秋冬时节很容易受凉感冒。有的人还在感冒后落下了咳嗽的老毛病，这是由于抵抗力下降导致的。

中医有一偏方，将橘子直接放到小火上烤，并不断翻动，烤到橘子皮发黑、有热气从橘子里冒出来。稍凉一会，剥去橘皮，让患者吃温热的橘瓣。大橘子可以分几次吃完，小贡橘可以吃一个，一天吃2~3次。

北市石景山中医院药剂科主任高子淳点评：这种方法确实对化痰止咳有一定的作用。比药物治疗口感好、有营养价值。但是，最好连同橘皮一起吃，因为其药效主要集中在橘皮里。

而且在这道偏方内，橘子由于含有大量的维生素c，对于病人的抵抗力提高能够起到促进作用，因此风寒感冒咳嗽者不妨尝试看看。

《中国青年报》2016.11.9

## 低脂饮食降低患偏头痛的风险



偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病，多于儿童期发病，青年、中年期是发病高峰，病因尚不明确。美国辛辛那提大学研究人员招募了两组参与者，将其中一组饮食中的脂肪量，限制在每日能量需求的20%以下；另一组饮食正常。

结果发现，相比正常饮食的参与者，低脂饮食的人，头疼发作次数显著减少。

该研究还指出，平时饮食中增加ω-3脂肪酸摄取(如鱼类、海藻、植物油等)，减少ω-6脂肪酸(如猪肉、牛肉、羊肉等)摄取也有助于降低偏头痛发作风险。

对偏头痛目前还没有好的方法，建议少吃加工食品，控制咖啡因摄入量。

《大河健康报》2016.11.29文/李悦康

## “孕妇验尿便知胎儿性别”不可靠

《禁止非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别人工终止妊娠的规定》中，明确规定“禁止任何单位或者个人实施非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别人工终止妊娠”。质检总局也明确规定，此类物品禁止以跨境电商形式入境。

**鉴定胎儿性别验尿准确率不高**

搜索“intelligender Boy or Girl(检验男女)”，搜索到不少正在销售该胎儿性别检测试纸的海外代购链接。这种试纸大多从美国进口，价格一般为180~280元。据称，测试准确度达90%。

福建省立医院妇产科教授杨茵认为，首先得明确这种试纸的测试原理，然后方可认定其是否有科学依据。她

说，如今，市面上出现的早早孕试纸只是通过检测孕妇尿液从而检测出人绒毛膜促性腺激素(简称HCG)，以此判断是否怀孕，但无法检测胎儿性别。检测胎儿性别要根据染色体判断，而尿液中不含染色体。

“此种试纸通过检测HCG中所含雄性激素(睾酮)的分泌量判断胎儿性别，但由于男女胎在母体中分泌的激素差别极其微小，加上母体自身激素的干扰，因此，仅通过尿液中的激素，根本不足以判断胎儿性别。目前，医学上有根据孕妇血液来检测胎儿性别的，但根据尿液检测胎儿性别尚未听说。”杨茵说。

《科技日报》



网售胎儿性别检测试剂是违禁产品

北京出入境检验检疫局(以下简称“北京国检局”)近日通报，在跨境电商直邮进境物品中首次截获两批3盒次来自美国的胎儿性别鉴定试剂。

该试剂的说明书宣称，能在怀孕的早期(5~10周)，通过孕妇的尿液在几分钟内快速鉴别腹中胎儿性别，试剂盒显示绿色为男孩，显示橙色为女孩。

根据我国今年5月1日起施行的